

کیا توقع کریں: خدمات برائے ذہنی صحت

ذہنی صحت کی خدمات بچوں، نوجوانوں اور گھرانوں کی کیسے مدد کرتی ہیں؟

ذہنی صحت کی خدمات، بشمول مشاورت اور نفسیاتی علاج، لوگوں کی جذباتی، نفسیاتی اور سماجی بہبود کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہیں۔ یہ فرد اور ان کے ذہنی صحت کے پیشہ ور کے درمیان علاج برائے دافع امراض کے تعلقات کے ذریعے ذاتی فلاح و بہبود اور تبدیلی کو بھی فروغ دیتی ہیں۔



بچوں اور گھرانوں کے ساتھ ان کی ذہنی صحت پر توجہ مرکوز کرنے کے لیے مختلف قواعد کام کرتے ہیں۔ آئیڈیو آٹزم پروگرام کور کلینیکل سروسز (OAP Core Clinical Services) کے تحت، ذہنی صحت کی خدمات کو باقاعدہ پیشہ ور افراد کے ذریعے فراہم کیا جانا چاہیے، بشمول سماجی کارکنان، ماہر نفسیات، نفسیاتی معالجین، اور ذہنی صحت کی نرسیں۔

ذہنی صحت کے پیشہ ور افراد کونسی خدمات فراہم کرتے ہیں؟

مشاورت اور نفسیاتی علاج میں باہم ہونے والے نفسیاتی-سماجی اور جذباتی مسائل کا اندازہ لگانا اور ان کا علاج کرنا شامل ہے، جیسے کہ اضطراب، افسردگی، اور جذباتی بے ضابطگی۔ فرد اور معالج تجربات دریافت کرنے، استعداد اور ضروریات کی نشاندہی کرنے، اور حل اور نمٹنے کی حکمت عملیوں پر تبادلہ خیال کرنے کے لیے مل کر کام کرتے ہیں۔

ذہنی صحت کے پیشہ ور افراد اکثر دوسرے خدمات فراہم کنندگان کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں تاکہ افراد اور گھرانوں کو ان کے اہداف پورا کرنے میں مدد ملے۔ اکثر، ذہنی صحت کا پیشہ ور یہ بھی یقینی بناتا ہے کہ یہ خدمات فراہم کنندگان مؤثر طریقے سے بات چیت کر رہے ہیں اور باہمی تعاون کے ساتھ کام کر رہے ہیں۔

ذہنی صحت کی خدمات کون فراہم کر سکتا ہے؟

سماجی کارکنان گھرانوں کو کئی مختلف خدمات فراہم کر سکتے ہیں۔ وہ آپ کے بچے کو اضطراب اور دیگر بیک وقت ہونے والی کیفیات کے خدشات کو دور کرنے کے لیے انفرادی / خاندانی / گروپ مشاورت فراہم کر سکتے ہیں۔ وہ خدمات کو مربوط کر سکتے ہیں تاکہ یہ یقینی بنایا جا سکے کہ ٹیم کے اراکین خدمات / اہداف کے بارے میں تعاون اور بات چیت کر رہے ہیں، اور وہ گھرانوں کو مناسب مالی معاونت کے لیے درخواست دینے میں مدد کر سکتے ہیں۔



ماہر نفسیات بھی گھرانوں کی مدد کے لیے مختلف خدمات پیش کر سکتے ہیں۔ وہ آٹزم اور اس کے ساتھ ہونے والی کیفیات کی تشخیص اور علاج، نفسیاتی تعلیم اور والدین کو تربیت فراہم کر سکتے ہیں، اور اپنی نگرانی میں دیگر معاون پیشہ ور افراد، جیسے ذہن پیمائیں اور نفسیاتی شرکاء کو خدمات سونپ سکتے ہیں۔



نفسیاتی معالج بچے یا نوجوان کی سوچ، احساس، رویے اور سماجی فعالیت میں تبدیلی لانے کے لیے انفرادی مشاورت فراہم کرتے ہیں۔ وہ اپنے بڑے خاندانی نظام کے حصے کے طور پر بچوں کی مدد کے لیے خاندانی مشاورت بھی پیش کرتے ہیں۔

ذہنی صحت کی نرسیں دواؤں کے انتظام کے ذریعے گھرانوں کی مدد کرتی ہیں، اپنی دیکھ بھال اور صحت مند طرز زندگی کو فروغ دینے کے لیے نفسیاتی تعلیم فراہم کرتی ہیں، اور صحت سے متعلق مسائل جیسے نیند کے مسائل اور قبض کی نگرانی کرتی ہیں۔

گھرانے ذہنی صحت کی خدمات تک کیسے رسائی حاصل کرتے ہیں؟

ذہنی صحت کی خدمات یا تو عوامی عطیات سے فراہم کی جاسکتی ہیں یا نجی طور پر ان تک رسائی حاصل کی جاسکتی ہے۔ اسکولوں، علاقائی صحت کی ٹیموں اور ہسپتالوں، بچوں کی ذہنی صحت کی ایجنسیوں، اور بچوں کے علاج کے مراکز اور رابطہ کار اداروں میں عوامی عطیات کے زیر اعانت کام کرنے والے ذہنی صحت کے پیشہ ور افراد موجود ہیں۔ یہ نجی، فیس برائے خدمت کے کلینکوں، ایجنسیوں اور شعبوں میں بھی موجود ہیں۔



ذہنی صحت کے فراہم کنندہ کا انتخاب کرتے وقت، یہ ضروری ہے کہ اس کا انتخاب کیا جائے جو اہل ہو۔ اگرچہ آئیڈیو میں ذہنی صحت کے پیشہ ور افراد کی کوئی مرکزی فہرست نہیں ہے، یہ ماہر نفسیات، نفسیاتی معالجین، سماجی کارکنان، اور ذہنی صحت کی نرسوں کے لیے مشترکہ باضابطہ کالج ہیں جنہیں آپ نقطہ آغاز کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے علاقے میں اہل فراہم کنندگان کے بارے میں جاننے کے لیے اپنے علاقے اور اپنی پیشہ ور مابین ٹیموں تک بھی پہنچ سکتے ہیں۔

یہ جاننا بھی اتنا ہی اہم ہے کہ آیا فراہم کنندہ کے پاس آٹسٹک (ماحولیاتی وابستگی سے بے نیاز) بچوں اور نوجوانوں کے ساتھ کام کرنے کا گزشتہ تجربہ یا دائرہ کار ہے۔ ذہنی صحت کے فراہم کنندہ کا انتخاب کرتے وقت پوچھنے کے لیے دو سوالات ہیں، "کیا آپ نے پہلے آٹسٹک (ماحولیاتی وابستگی سے بے نیاز) بچوں کے ساتھ کام کیا ہے؟" اور، "کیا آپ کے پاس آٹزم کی کوئی خصوصی تربیت ہے؟"

ذہن میں رکھیں کہ آپ کے بچے کی ذہنی صحت کا خیال رکھنا ایک مشترکہ کوشش ہے، اور آپ کا فراہم کنندہ آپ کے علاج کے منصوبے میں فعال کردار ادا کرنے میں آپ کی مدد کرنا چاہتا ہے۔ ذہنی صحت کی خدمات سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے کے لیے، یہ ضروری ہے کہ آپ سوالات پوچھیں، خود ترغیب دیں، اور سیکھنے کے اس تجربے کو، جو کہ آپ کے بچے اور آپ کے خاندان کی بہترین مدد کرتا ہے، یقینی بنانے کے لیے اس میں شامل ہوں۔



آٹزم کمیونٹی کی مزید معلومات، وسائل اور خدمات کے لیے، براہ کرم autismontario.com ملاحظہ کریں۔